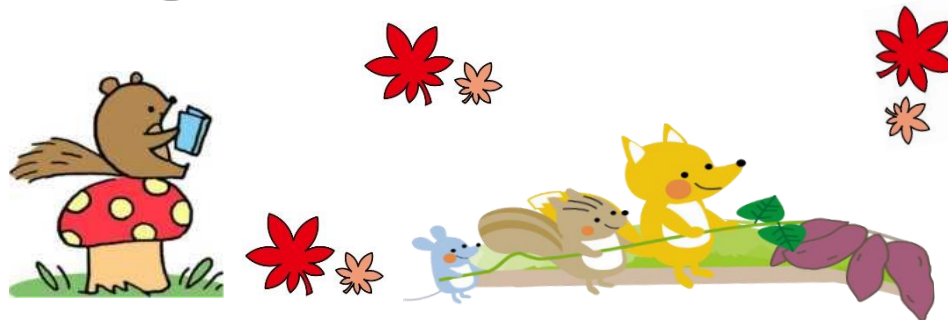


# 10月分のこんだて

10月1日（水）～31日（金）

※予定ですのでかわることがあります。



1日

- ・コッペパン ・みかんジャム ・牛乳
- ・なすのミートグラタン
- ・鶏肉とキャベツのスープ
- ・りんご

2日

- ・ごはん ・牛乳
- ・とり天
- ・どさんこ汁
- ・抹茶団子

3日

- ・ごはん ・牛乳
- ・和風ハンバーグ
- ・五目汁
- ・金時豆の煮もの

6日

- ・おさつパン ・牛乳
- ・豚肉のガーリック焼き
- ・コーンスープ
- ・きゅうりのバジル風味サラダ

7日

- ・ごはん ・牛乳
- ・さごしのみぞれかけ
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・えだまめ

8日

- ・黒糖パン ・牛乳
- ・中華煮
- ・大学いも
- ・あっさりきゅうり

9日

- ・大豆入りキーマカレーライス
- ・牛乳
- ・キャベツのひじきドレッシング
- ・和なし(カット缶)

10日

- ・もずくと豚ひき肉のジューシー
- ・牛乳
- ・じゃがいものみそ汁
- ・焼きれんこん

13日

スポーツの日

14日



15日

- ・中華丼
- ・牛乳
- ・あつあげの中華だれかけ
- ・みかん

16日

- ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・牛乳
- ・まぐろのオーロラ煮
- ・スープ
- ・さんどまめとコーンのサラダ

17日

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のゆず塩焼き
- ・ソーキ汁
- ・ツナ大豆そぼろ

20日

- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉の梅風味焼き
- ・ふきよせ煮
- ・くきわかめのつくだ煮

21日

- ・黒糖パン ・牛乳
- ・タンタンめん
- ・キャベツの甘酢づけ
- ・おさつチップス

22日

- ・ポークカレーライス
- ・牛乳
- ・ほうれんそうのソテー
- ・黄桃(缶)

23日

- ・ミニコッペパン ・牛乳
- ・イタリアンスパゲッティ
- ・サワーキャベツ
- ・カレーフィッシュ

24日

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のチリソース焼き
- ・焼き豚のスープ
- ・ツナとさんどまめのいためもの

27日

- ・ごはん ・牛乳
- ・プルコギ
- ・トック
- ・もやしのナムル

28日

- ・コッペパン ・いちごジャム ・牛乳
- ・鶏肉とさつまいものシチュー
- ・はくさいのピクルス
- ・りんご

29日

- ・ごはん ・牛乳
- ・あかうおのしょうゆだれかけ
- ・豚汁
- ・きゅうりのゆず風味

30日

- ・黒糖パン ・牛乳
- ・鶏肉のカレー風味焼き
- ・スープ煮
- ・野菜のソテー

31日

- ・ごはん ・牛乳
- ・みそカツ
- ・じゃがいもと野菜の煮もの
- ・焼きのり